

## 顶屁股[户外拓展训练]



时间：

15—20分钟

人数：

不限

道具：

·一段长绳子。

·一个口哨

概述：

这是一种循环游戏，培训过程中可以随时开展。

目的：

1. 队员们以有趣的形式对抗。
2. 让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩感。

准备：

步骤：

1. 把绳子拉直后放在地上。
2. 后背有毛病的人不能参加游戏。让所有队员按大小个儿排成一列，然后从队列一端开始，彼此结对儿。很明显。如果总人数为奇数，你就要参加进来。
3. 每对搭档分立绳子两侧。
4. 彼此转身，背对自己的搭档。

5. 每对搭档都俯身半蹲，胳膊穿过两腿之间，和对方双手相互扣住，此时绳子恰好在他们之间。

6. 一听到你吹口哨，他们便用力把对方拉过绳子——就像拔河游戏。

7. 将第一轮比赛的获胜队员作为二次参赛者，互相结对。重复这种游戏，直到产生总冠军为止。

8. 让所有队员找回第一个搭档，站到游戏开始时的最初位置。这次用力推对方，直到自己向后跨过绳子。重复该过程，直到产生总冠军。

9. 最后做拔河游戏。让大家重新站到刚开始的最初位置，每对搭档都俯身半蹲，向后伸胳膊抓住背后两个队员的手(一只手握自己的搭档，另一只手握搭档旁边的人)。最先把对方拉过线的那组队员，获胜。

讨论问题示例：

·你们在游戏过程中碰到了什么问题?如何对问题进行拆分的?每个人的任务是什么?

·如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

安全：

背部有毛病的人不能参加游戏。

确保队员们动作要柔和，不要粗暴。

变通：